

Espagueti a la Sartén

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

- 1/2 libra** carne molida magra
- 1** cebolla mediana picada
- 3 1/2 tazas** agua
- 1 lata** salsa de tomate (15 onzas)
- 2 cucharaditas** orégano seco
- 1/2 cucharadita** cada uno: azúcar, ajo en polvo y romero
- 1/4 cucharadita** pimienta
- 2 tazas** espaguetis partidos (12 onzas)
- 1 taza** queso Parmesano rallado (4 onzas)

Preparación

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén grande a fuego medio alto (300 °F en la sartén eléctrica). Escorra la grasa.
2. Revuelva en la sartén el agua, la salsa de tomate y los condimentos; lleve a ebullición.
3. Añada el espagueti, cubra la sartén y ponga a fuego lento de 10 a 15 minutos, revolviendo con frecuencia para prevenir que se pegue.
4. Cuando el espagueti esté blando, espolvoree queso rallado encima.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	215
Grasa total	7 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	36 mg
Sodio	327 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	16 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	116 mg
Hierro	2 mg
Potasio	315 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1/4 taza
	Granos	1/2 onza
	Alimentos que contienen proteínas	1 onza
	Lácteo	1/4 taza

5. Refrigere lo que sobre dentro de las próximas 2 a 3 horas.

Consejos prácticos:

- Pruebe agregar pavo picado o camarones pequeños cocidos.
- Pruebe con pasta integral para aumentar la cantidad de fibra.
- Use queso cheddar en lugar de queso parmesano.

Notas

Use aproximadamente 1/3 de una caja de una libra para obtener 2 tazas de espagueti partido.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes